

PAZITE NA SOL!

Največja količina soli za zdravo prehrano

Sol je ena najpogostejših sestavin živil, ki jih uživamo. Včasih jo poznamo in čutimo, drugič pa smo presenečeni nad njeno prisotnostjo, na primer v sladcah. Posledica tega je, da vsak dan zaužijemo veliko soli, verjetno več, kot priporočajo smernice. Toda kakšna je največja dovoljena količina? In kako lahko izračunamo porabo in upoštevamo smernice? Zagotovo nam lahko pomagajo oznake na pakiranih živilih, pomembno pa je, da jih znamo razlagati in dodati ščepec ... matematike!

Pregled "Pazite na sol!"

Kako izračunati
moj vnos soli?

Kontekst
Zdravje in oskrba

Kognitivni procesi
Analiziranje situacij
Obdelava informacij
Ovladovanje situacij

Ciljna skupina (vključno s potrebnimi
predhodnimi znanji in kompetencami)

Učeči se odrasli

Vsebina
Množenje in deljenje
Seštevanje in
odštevanje
Ekvivalence
Decimalna števila

Dispozicija
Samozavest
(Izkušnje in rutina)
Prilagodljivost
(radovednost,
motivacija)
Prepričanja

Izidi in rezultati

Model (Kaj je treba storiti, da bi
odgovorili na vprašanje?)

Poznavanje metode za izračun količine
soli



Glavne informacije

Vsebina	Naravna števila Decimalna števila Merske enote, količine (teža: podmnožice), Množenje, deljenje, seštevanje in odštevanje
Ciljna skupina	Odrasli in mladi odrasli Učenci <ul style="list-style-type: none"> ▪ prepoznajo in razumejo preproste in običajne kvantitativne predstavitve ter uporabijo informacije za sprejemanje odločitev. ▪ obvladajo enostavne enostopenjske operacij, kot je štetje, izvajanje osnovnih aritmetičnih operacij za obvladovanje vsakodnevnih situacij. ▪ so radovedni in občutljivi na zdravstvena vprašanja.
Učna namera	za osebne potrebe
Trajanje	Približno 4 učne ure
Material in viri	Slikovne kartice (prehranske tabele)
Velikost skupine	od 5 do 10 učencev / delo v majhnih skupinah: 2 do 3 učenci
Opis problema	Smernice SZO priporočajo uživanje največ 5 gramov soli na dan, vendar večina odraslega prebivalstva na svetu zaužije od 8 do 15 gramov soli na dan. Večino soli zaužijemo "nevede", saj je pogosto v velikih količinah prisotna v pakiranih živilih. Če se naučimo razlagati prehranske tabele in iz njih razbrati količino soli, se lahko izognemo prekoračitvi priporočenega praga. Toda kako to storiti?
Delovna vprašanja	Kako učence pripraviti do tega, da prepoznajo matematično komponento v nečem, kar je na videz daleč od nje? Kako lahko učencem pomagamo pri načrtovanju in izvajanju postopka reševanja problema?
Učni izidi in rezultati	Učenci razumejo pojem količine in se seznanijo s pojmom grama. Učenci tudi vadijo ocenjevanje količine soli v zaužiti hrani in ne preberejo le številke na tabeli. Z odštevanjem in seštevanjem izberejo najboljše kombinacije obrokov/živil, da ne presežejo določenega praga.

Delovni načrt

Trajanje (min)	Opis vsebine/aktivnosti	Material	Metodične in didaktične informacije ¹
40'+	<p>1. Odkrivanje: Preberite navedbo največje dnevne količine zaužite soli po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije. Razprava o dojetanju, koliko je 5 gramov.</p>	<p>informacije SZO o vnosu soli (glej Dodatek 1). Tehtnica Sol</p>	<p>HITS Postavljanje vprašanj</p>
30' do 40' sledi predstavitev	<p>2. Analiza količine Oglejte si nekaj kartic, ki predstavljajo hranilne tabele nekaterih pakiranih živil, in začnite razmišljati o vsebovanih količinah soli, pri čemer bodite pozorni na navedene informacije (količina na 100 g ali na porcijo? koliko je ena porcija?).</p> <p>V večini primerov bo izražena z decimalnimi števili ali z enotami, manjšimi od gramov: učenci pomagamo pri tem delu analize.</p> <p>S preprostim množenjem in deljenjem izračunajte količino soli, ki jo je posamezna oseba zaužila pri obroku.</p>	<p>Kartice (glej Dodatek 2)</p>	<p>Praktično učenje Delo v majhnih skupinah HITS Postavljanje vprašanj Eksplicitno poučevanje, Sodelovalno učenje Metakognitivne strategije</p>

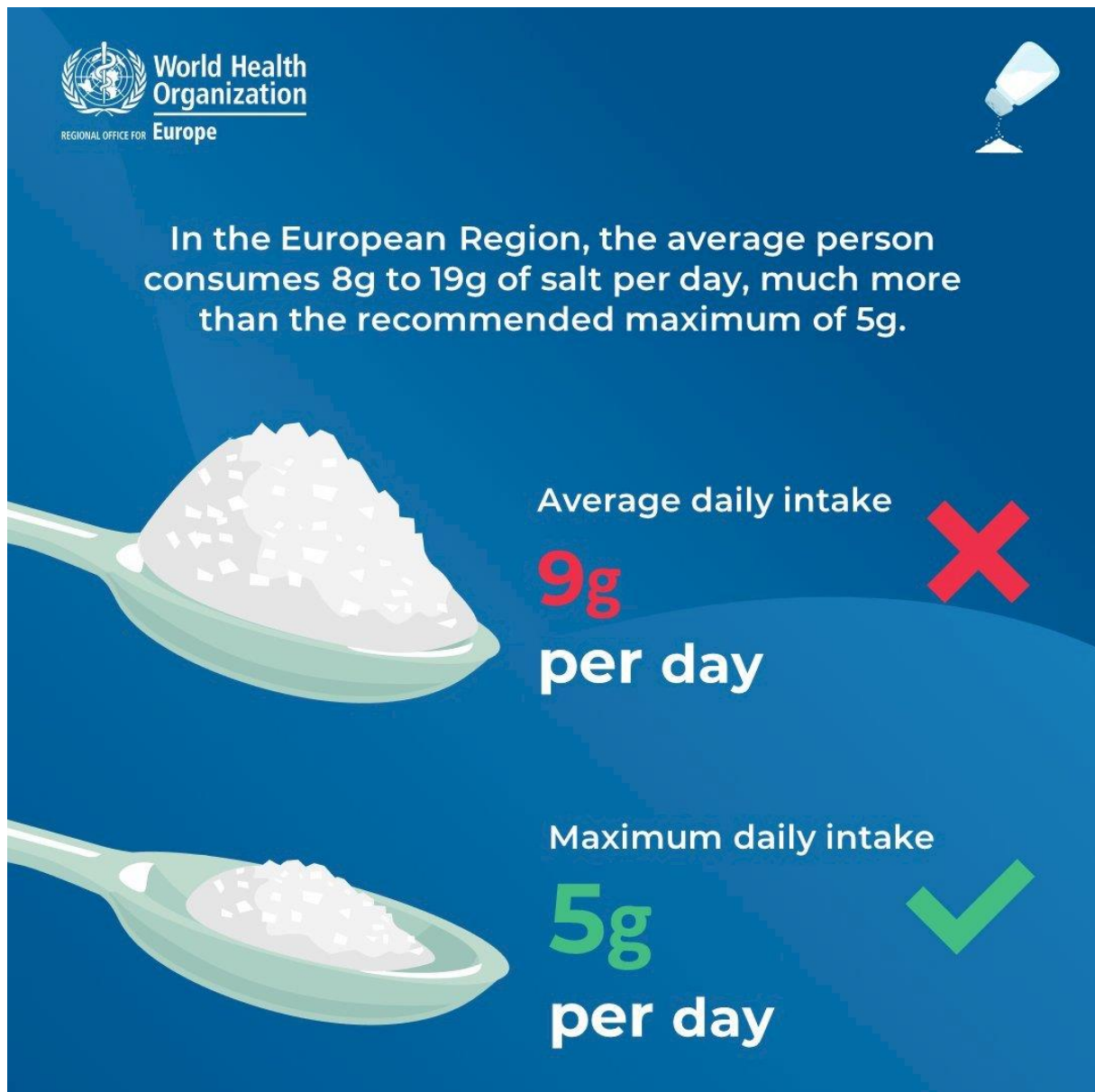
¹ Za opis in razlago visoko učinkovitih učnih strategij (HITS), aktivnosti, in ostalih uporabnih informacij si oglejte priročnik za učitelje.

60	<p><u>3. Izračunajte količino</u></p> <p>Učenci s pomočjo kartic, pridobljenih pri prejšnji dejavnosti, sodelujejo v igri, v kateri kombinirajo različna živila/sestavine, da bi si zamislili vsaj 3 obroke, ki bi jih lahko pojedli, pri tem pa poskušali ostati znotraj priporočenega praga.</p> <p>Skupine si delijo izbrane kombinacije, nato pa sledi razprava.</p>	Preoblikovane kartice s prehransko tabelo (glej Dodatek 2)	<p>Delo v majhnih skupinah</p> <p>HITS</p> <p>Eksplicitno poučevanje sodelovalno učenje</p> <p>Povratne informacije</p>
60'	<p><u>4. Razprava o opravljenem delu in pridobljenih informacijah.</u></p> <p>Razpravo usmerja tudi vprašanje, kdaj so učenci med aktivnostmi uporabili matematična orodja ter katera, in kako samozavestni so se ob tem počutili.</p>		<p>HITS</p> <p>Povratne informacije</p>

Dodatek

Dodatek 1:

Informacije SZO o vnosu soli



Vir: <https://euagenda.eu/news/811122> [14.06.2023]

Dodatek 2:

Slikovne kartice s podatki o hranilni vrednosti nekaterih pakiranih živil

(Viri, če ni drugače navedeno, so lastne fotografije.)

Paradižnikova omaka

10 g omake zadostuje za začinitev enega obroka testenin.

100% SICILIAN DATTERINO TOMATO

Informazioni nutrizionali medie per 100 g. di prodotto

Valore energetico	kJ 167
Valore energetico	kcal 40
Sostanze grasse totali	1,55
Grassi saturi	0,25
Carboidrati totali	5,06
Zuccheri	5,06
Proteine	0,97
Fibra	0,88
Sale	0,63

841307 www.adelphionline.com

Tuna v pločevinki

50 g je ena porcija tune v pločevinki.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100g DELL'INTERO PRODOTTO (TONNO+OLIO)

ENERGIA	403 kcal 1666,5 kJ
GRASSI	37 g
DI CUI ACIDI GRASSI SATURI	6 g
CARBOIDRATI	0 g
DI CUI ZUCCHERI	0 g
PROTEINE	17,5 g
SALE	1,1 g
VITAMINA B12	1,5 µg (60% RDA)
FOSFORO	150 mg (21% RDA)

Omaka Arrabbiata

10 g omake zadostuje za začinitve enega obroka testenin.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100g DI PRODOTTO	
Energia	246kJ / 59 kcal
Grassi	3,6 g
Di cui acidi grassi saturi	0,6 g
Carboidrati	4,9 g
Di cui zuccheri	3,5 g
Fibre	1,3 g
Proteine	1,2 g
Sale	1,4 g

www.monasteria.store
PRODOTTO e Confezionato
nel Laboratorio di Santa Scolastica
in p.le S. Scolastica snc
00028 Subiaco (RM)



Yogurt

ena porcija jogurta ustreza 125 g

3g zuccheri	Valori nutrizionali per 100g di prodotto	Energia	389 kJ (93 kcal)
9g proteine		Grassi	5,0 g
93 kcal		di cui acidi grassi saturi	3,6 g
per 100g		Carboidrati	3,0 g
	di cui zuccheri	3,0 g	Origine del latte: UE
Senza zuccheri aggiunti*	Proteine	9,0 g	
<small>*Contiene solo gli zuccheri naturali del latte</small>	Sale	0,10 g	
	Caclio	121 mg	
	%VNR*	15%	
	*Valori Nutritivi di Riferimento		
	Ingredienti: Latte intero, crema di latte, fermenti lattici vivi.		

Dve različni blagovni znamki testenin

vsak ima svojo predstavo o tem, koliko je vredna porcija testenin.

	Spaghetti N°3 Rummo Lenta Lavorazione - 500g Cottura 9 min	Spaghetti N°5 Conad 500g Cottura 8 min
		
Valori nutrizionali per 100g di prodotto		
Valore energetico	356 Kcal - 1510 Kj	362 Kcal - 1534 Kj
Proteine	14,5g	12,5g
Carboidrati	69,5g	73,1g
Di cui zuccheri	3,1g	2,9g
Grassi	1,6g	1,5g
Di cui saturi	0,3g	0,3g
Fibre alimentari	2,9g	2,9g
Sale	0,005g	0,01g

Vir: <https://ilfattoalimentare.it/pasta-rummo-conad.html> [14.06.2023]

Dietna slanina

35 g slanine zadostuje za eno porcijo

Valori medi per:	100g	1 vaschetta (75g)	%AR
Energia	1435 kJ 347 kcal	1076 kJ 260 kcal	13%
Grassi	31 g	23 g	33%
di cui acidi grassi saturi	13 g	9,8 g	49%
Carboidrati	<0,5 g	<0,5 g	<1%
di cui zuccheri	0 g	0 g	0%
Proteine	18 g	13 g	26%
Sale	3,3 g	2,5 g	41%

Piškoti

v tej tabeli je navedena vsebnost soli na 100 g in hkrati tudi količina na piškotek.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI: ABBRACCI			
VALORI MEDI	per 100g	per biscotto (11g)	%AR* per biscotto
ENERGIA	2056 kJ 491 kcal	226 kJ 54 kcal	3% 3%
GRASSI di cui: acidi grassi saturi	23,5 g 10,5 g	2,6 g 1,2 g	4% 6%
CARBOIDRATI di cui: zuccheri	60,9 g 24 g	6,7 g 2,6 g	3% 3%
FIBRE**	4,0 g	0,4 g	-
PROTEINE	7,0 g	0,8 g	2%
SALE	0,625 g	0,069 g	1%

*AR = assunzione di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000kcal).
** Determinate con metodo AOAC 2009.01.

Pršut

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 GRAMMI DI PROSCIUTTO SAN DANIELE PROLONGO

Energia	275 kcal (1145 kJ)
Grassi di cui Acidi grassi saturi	19 g 6,5 g
Carboidrati di cui Zuccheri	0 g 0 g
Proteine	26 g
Sale	4,4 g

Vir: <https://prolongo.it/de/prodotti/valori-nutrizionali/> [14.06.2023]

Kruh

Pozornost na mersko enoto

Pane di segale
valori nutrizionali per 100g di prodotto

MINERALI		Pane di segale
Sodio (mg)		580
Potassio (mg)		190
Calcio (mg)		80
Fosforo (mg)		160
Ferro (mg)		2.5
VITAMINE		Pane di segale
Tiamina (mg)		0.29
Riboflavina (mg)		0.05
Niacina (mg)		2.3
Vitamina C (mg)		0
Vitamina A retinolo equivalente (µg)		0


Melarossa

Vir: www.melarossa.it/nutrizione/alimenti/segale/ [14.06.2023]

Brioške

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Valori medi	per 100 g	per pezzo (50 g)	% AR* (50 g)
Energia	1699 kJ 406 kcal	850 kJ 203 kcal	10%
Grassi	20 g	10 g	14%
di cui acidi grassi saturi	9,9 g	5,0 g	25%
Carboidrati	49 g	24 g	9%
di cui zuccheri	21 g	11 g	12%
Fibre	1,7 g	0,8 g	-
Proteine	6,3 g	3,1 g	6%
Sale	0,45 g	0,23 g	4%

*Assunzioni di Riferimento di un adulto medio
(8400 kJ/2000 kcal)

Zamrznjena pica

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE			
VALORI MEDI	Per 100 g	Per 1 pizza (300g)	%*
Energia	956 kJ 227 kcal	2869 kJ 682 kcal	34%
Grassi	6,6 g	20 g	29%
di cui acidi grassi saturi	2,8 g	8,4 g	42%
Carboidrati	31 g	93 g	36%
di cui zuccheri	2,5 g	7,5 g	8%
Fibre	2,1 g	6,3 g	
Proteine	9,9 g	30 g	60%
Sale	1,3 g	3,9 g	65%

Čičerika

150 g je en obrok

VALORI NUTRIZIONALI MEDI		per 100g e per porzione (100g)	
PER PRODOTTO SGOCCIOLATO			
ENERGIA	567	kJ	
	135	kcal	
GRASSI	2,9	g	
di cui ACIDI GRASSI SATURI	0,4	g	
CARBOIDRATI	19	g	
di cui ZUCCHERI	0	g	
FIBRE	3,1	g	
PROTEINE	6,4	g	
SALE	0,90	g	

La confezione contiene circa 7,5 porzioni

Krompirjevi njoki

Valori medi	per 100g di prodotto
Valore energetico	622kJ/147kcal
Grassi di cui Acidi grassi saturi	<0,4g 0,1g
Carboidrati di cui Zuccheri	32g <0,2g
Fibre	1,5g
Proteine	3,0g
Sale	0,9g

DA CONSUMARE ENTRO

Sladoled

La confezione contiene 6 gelati.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI	per 100 g	per gelato (45g)
ENERGIA	1266 kJ 304 kcal	570 kJ 137 kcal
GRASSI	20 g	9,0 g
di cui ACIDI GRASSI SATURI	16 g	7,0 g
CARBOIDRATI	26 g	12 g
di cui ZUCCHERI	24 g	11 g
FIBRE	1,7 g	0,8 g
PROTEINE	3,7 g	1,7 g
SALE	0,12 g	0,05 g

Sadni sok

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI - Valori medi per 100 ml	
Energia	128 kJ / 30 kcal
Grassi	0,1 g
di cui acidi grassi saturi	0,0 g
Carboidrati	7,1 g
di cui zuccheri	6,3 g
Fibre	0,8 g
Proteine	0,2 g
Sale	0,0 g

Vegetarijanski burger

Ta preglednica vsebuje tudi vsebnost soli v porciji

LIDL Valori nutrizionali medi			
	ø/100 g	ø/Porzione 80 g (1 pezzo)	%RI*
Energia	796 kJ/190 kcal	633 kJ/151 kcal	8 %
Grassi	7,0 g	5,6 g	8 %
di cui acidi grassi saturi	0,8 g	0,6 g	3 %
Carboidrati	14,0 g	11,0 g	4 %
di cui zuccheri	3,6 g	2,9 g	3 %
Proteine	15,0 g	12,0 g	24 %
Sale	1,40 g	1,10 g	18 %

*RI (reference intake) = Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal) (AR)

Krekerji

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI			
VALORI MEDI	Per 100 g	Per porzione (25 g)	%AR* per porzione
ENERGIA	1845 kJ 439 kcal	461 kJ 110 kcal	6% 6%
GRASSI di cui acidi grassi saturi	13 g 1,6 g	3,3 g 0,4 g	5% 2%
CARBOIDRATI di cui zuccheri	68 g 2,5 g	17 g 0,6 g	7% 1%
FIBRE**	4,8 g	1,2 g	-
PROTEINE	10 g	2,5 g	5%
SALE	2,250 g	0,563 g	9%

Krekerji brez soli

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE	per 100 g	per porzione (6 g) (2 crackers)
Energia	1841 kJ 440 kcal	111 kJ 26 kcal
Grassi di cui acidi grassi saturi	12,0 g 9,0 g	0,7 g 0,5 g
Carboidrati di cui zuccheri	72,0 g 8,0 g	4,3 g 0,5 g
Fibre	2,0 g	0,1 g
Proteine	10,0 g	0,6 g
Sale	0,04 g	0 g
Vitamina B1 (Tiamina)	0,6 mg (120%)*	0,04 mg (7%)*

* Valori Nutritivi di riferimento per lattanti e bambini nella prima infanzia
La confezione contiene 16 porzioni

Pečen puran

50 g pečenega purana se šteje za en obrok.



Mozzarella



Ajdova kaša

35g je porcija za eno osebo



This material was produced in the Erasmusplus project **Numeracy in Practice**, project number 2021-1-NL01-KA220-ADU-000 026 292. In this project, 11 partners in 11 countries worked together in designing, evaluating and improving the materials. All materials can be found on the website (www.cenf.eu).



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Asturia vzw



D!SORA